సాహిత్యం వివరాలు

1.	సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ ఉపన్యాసాలు - 1	250.00
2.	పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
3.	నవయుగ సాహిత్యము	180.00
4.	నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
5.	సూర్యకిరణ విజ్ఞానము	110.00
6.	ఆహార విజ్ఞానము	110.00
7.	వేదమయ జీవనము	90.00
8.	రహస్య జ్యోతిర్విద్య	60.00
9.	ఆత్మకథ	60.00
10.	విశిష్ట యోగసాధనలు	60.00
11.	ప్రాకృతిక నియమాలు	60.00
12.	గహనా కర్మణో గతిః	50.00
13.	ప్రాక్టికల్ థియాసఫీ	50.00
14.	ఆధ్యాత్మిక విద్య లక్ష్యము	30.00
15.	శ్రీసూక్తము	20.00
16.	టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్	25.00
17.	10 ఆసనాలు - సూర్య నమస్కారాలు	10.00
	స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక సంవత్సర చందా	240.00

ప్రతులకు :

✧ గురు సీతారామ్	భీమవరం	90106 47325
✧ శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె	90309 80315
✧ శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం	98858 74477
✧ శ్రీమతి ఎమ్.బి. సుబ్బులు	హైదరాబాద్	94909 94835

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

కాలాన్ని ఉపయోగించుకునే విధానము



డా|| ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

ఎడిటర్ : గురు సీతారామ్

శ్రీ విజయ నామ సంవత్సరం
ఆషాఢ పూర్ణిమ, సోమవారం.
22.7.13

వెల : రూ. 25.00

ప్రతులకు :
అఖండ గురుసత్తా యోగవిద్యా కేంద్రము
7-1-4/2, రైల్వే గేటు దగ్గర,
ఓవర్ బ్రిడ్జ్ ప్రక్కన,
భీమవరం - 534 201, ప.గో. జిల్లా.
ఫోన్ నెం. : 90106 47325
78421 33860

డి.టి.పి. :
ఇంద్రా, భీమవరం

పబ్లిషర్స్ :
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం

ప్రింటర్స్ :
అఖండ గురుసత్తా ప్రింటర్స్, భీమవరం

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం



ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో
ఈ పుస్తకము పునర్ముద్రించబడినది.

శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె
శ్రీ వి. శ్రీనివాసరాజు	హైదరాబాద్
శ్రీ పి. వేణుగోపాలరావు	హైదరాబాద్
శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం
శ్రీ రామానంద స్వామి	అమలాపురం
శ్రీ కె. శివరామయ్య	హైదరాబాద్
శ్రీ ఎమ్. నారాయణరావు	హైదరాబాద్
శ్రీమతి ఎల్. రాజ్యలక్ష్మి	ఒంగోలు
శ్రీమతి ఏ.వి. మీనాబాయి	హైదరాబాద్
శ్రీమతి ఏ. శ్రీలక్ష్మి	హైదరాబాద్
శ్రీ జి.ఎస్. రాజు	విజయవాడ

పై పరిజనులు అందరికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

గురు సీతారామ్



టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

కాలాన్ని ఉపయోగించుకునే విధానము

2001 మే నెల చివరి వారంలో బెంగుళూరులో

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- గతి నుండి ఉత్పన్నం అయ్యేది జగతి
- సత్వ మీద మన యొక్క గతి చాలా ఫాస్ట్ అయింది
- లైఫ్‌లో ఎవరి స్పీడ్ వాళ్ళది
- డిస్ట్రక్షన్ అనేది కాలము యొక్క సహజ స్వభావము
- టైమ్‌లో మార్పు లేకపోయినా,
  టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మార్పు వస్తుంది
- కాల ప్రవాహంలో కొట్టుకొనిపోతూవుంటే,
  ఆటోమాటిక్‌గా టైమ్‌తో సమానంగా వెళ్ళిపోతావు
- మనిషికి వచ్చే బాధలకు కారణం
  కాల ప్రవాహానికి వ్యతిరేకంగా వెళ్ళటమే
- గతం గురించి ఆలోచించకుండా ఉండటమే స్థిత ప్రజ్ఞత్వం

- కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం నేర్చుకొని,
  ఆ తరవాత కాలం కంటే స్పీడ్‌గా వెళ్ళగలగాలి
- కాలం ఎదుగుదలకి సహకరిస్తుంది
  నువ్వు ఎదక్కపోతే నిర్దాక్షిణ్యంగా తీసిపారేస్తుంది
- గొప్ప గొప్ప వాళ్ళనందరినీ "అమరులు" అనే పిలుస్తాం
  ఎందుచేతంటే, కాల ప్రవాహం వాళ్ళ ద్వారా నిర్ణయించబడింది
- ఎప్పుడయితే ఎదుగుదల ఆగిపోయిందో, యూ ఆర్ డెడ్
- కాలము అంటే పుట్టిన దాన్ని ప్రోది చేసి, ప్రోది చేస్తూవుండి,
  అది ఇంక ప్రోది అవదు అంటే తీసిపారేస్తుంది
- సృష్టి, స్థితి, లయ - ఈ మూడూ లేకపోతే మీరు జీవచ్ఛవాలే.
- గతాన్ని పూజించము కాబట్టే బ్రహ్మకు గుడులు ఉండవు
- పాస్ట్‌ని వదిలేసి, ఏ రోజుకు ఆ రోజు జీవించండి
  అటువంటి వాడికి ఇంక మృత్యువు ఉండదు
- కాల ప్రవాహాన్ని తెలిపేవాళ్ళే గురువులు, సద్గురువులు
- కాలానికి విపరీతంగా వెళ్ళే కాలమే "కలియుగం"
- టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మెయిన్ ఏమిటంటే,
  ధ్యానస్థితి,
  ధ్యానస్థితి తరవాత ఆహారము,
  ఆహారము తరవాత బడ్జెట్,
  బడ్జెట్ తరవాత ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్,
  తరవాత డే టూ డే ఎఫర్ట్

ఓం .... ఓం .... ఓం ....

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తంయేన చరాచరమ్
యత్పదం దర్శితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

టైమ్ మేనేజ్మెంట్, కాలాన్ని ఉపయోగించే విధానము. ఇది తెలియాలి అంటే ముందు కాలం అంటే ఏంటో మనకి తెలియాలి.

❀ కదలిక ఉంటే తప్ప కాలాన్ని తెలుసుకోలేం.

-- ఆ కదలిక కూడా ఏదో ఒక దానికి తులనాత్మకంగా ఉండాలి, రెలిటివ్‌గా ఉండాలి.

ట్రైన్ వెళుతోంది, మనం కూర్చునివున్నా, ప్రక్క ట్రైన్ కదిలితే, మన ట్రైన్ కదలినట్టు అనుభూతి వస్తుంది.

ఈ మూవ్మెంట్, ఈ కదలిక కాలానికి బేసిస్.

ప్రకృతిలో సూర్యుడు, చంద్రుడు, పృథ్వి వీటి కదలికను స్టాండర్డ్‌గా తీసుకున్నారు - సూర్యోదయము, సూర్యాస్తమయము.

❀ అంటే, పృథ్వి యొక్క గతి, మనకి ఒక రోజు.

దీనిని 24 భాగాలు చేశారు, గంట. ఆ గంటని మళ్ళీ 60 భాగాలు చేశారు, నిముషము. ఆ నిముషాన్ని మళ్ళీ 60 భాగాలు చేశారు, సెకండ్లు. అంటే ఏంటన్న మాట? ఒక సెకండ్ అంటే భూమి సూర్యుడు చుట్టూ తిరిగే కాలములో 1/24x60x60 వ వంతు.

అంటే ఈ కాలమును దేన్ని బట్టి మనం కొలుచుకుంటున్నాం?

గతి.

❀ గతి వల్ల ఏర్పడేటటువంటి సృష్టిని "జగతి" అంటాం.

జగత్ - ఏది అయితే గతి నుంచి ఉత్పన్నమయినదో.

పూర్వకాలంలో కాశీకి వెళ్ళాలంటే ఆర్నెల్లు పట్టేది, ముఖ్యంగా ఇక్కడ్నుంచి. తరవాత వెళ్ళినవాడు తిరిగి వస్తాడో రాడో తెలియదు. కరెక్టుగా దారులులేవు, దానికి తోడు దారిదోపిడీలు. భగవంతుని మీద నమ్మకంతో పుణ్యం వస్తుందని వెళ్ళేవారు.

తిరిగివస్తే సంతర్పణ చేసుకొనేవారు.
ఎందుచేత అంటే వాడు చచ్చి బ్రతికి వచ్చినట్టే లెక్క.

ఇప్పుడు కాశీకి వెళ్ళాలంటే? చాలా తేలిక.

అంటే, దీన్ని బట్టి ఏం తెలుస్తోంది?

సూర్యుడు చుట్టూ పృథ్వి తిరిగే గతి అలాగే ఉన్నా, మనము పృథ్వి మీద తిరిగే గతి బాగా ఫాస్ట్ అయింది.

మెల్లిమెల్లిగా రైళ్ళు, బస్సులు, ఏరోప్లేన్‌లు వచ్చాయి.

ఏం జరిగింది అక్కడ?

గతి మారింది.

రోజు అదే. ప్రకృతిలో ఒక రోజు, సూర్యుడు చుట్టూ పృథ్వి తిరిగేటటువంటి టైమ్ మారలేదు. అది స్టాండర్డ్ 24 అవర్స్.

❀ కాని ఆ 24 అవర్స్‌లో మన యొక్క గతి మారింది.

అదీ ఎవల్యూషన్ అంటే, పరిణామక్రమం అంటే.

- ఇప్పుడీ పరిణామక్రమంలో, ఈ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ప్రాబ్లెమ్స్ వస్తున్నాయి, క్లాషెస్ వస్తున్నాయి.

స్టూడెంట్ యొక్క గతి వేరు,
ఎంప్లాయి యొక్క గతి వేరు,
రిటైరైపోయినటువంటి తండ్రి యొక్క గతి వేరు,
స్కూలుకి వెళ్ళనటువంటి పిల్లల యొక్క గతి వేరు.

- ఒకే కుటుంబంలో టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అనేది ఎందుకు అవసరం అవుతోంది అంటే, గతులు మారుతున్నాయి. రెలిటివ్ స్పీడ్స్ మారుతున్నాయి.

- పుట్టిన పిల్లలు, స్కూల్లో చేరకుండా ఆడుకుంటున్నటువంటి పిల్లలకి గతి లేదు. 24 అవర్స్ గడిచిపోతుందంతే.

-- తల్లికి? ఇటు పిల్లలకి చేయాలి, గతి లేనటువంటి, గతి అంటే మూవ్‌మెంట్, మోషన్ లేనటువంటి పిల్లలకి చెయ్యాలి.

-- స్కూలుకి వెళ్ళే వాళ్ళకి, ఆఫీసుకి వెళ్ళే వాళ్ళకి, పార్ట్ టైమ్ జాబ్ చేసేవాళ్ళకి వాళ్ళ వాళ్ళ గతులు వేరు.

అందుచేత అసలు టైమ్ అంటే ఏంటో మనకి అర్థమయితే, కన్‌ఫ్యూజన్ ఉండదు.

- ఎవరి స్పీడ్ వాళ్ళది లైఫ్‌లో.

సైకిల్ మీద ఎక్కిన వాడిని కారుతో సమానంగా పరిగెట్టమని అడిగితే మూర్ఖత్వం అవుతుంది అది. ఏరోప్లేన్‌లో వెళుతున్నవాడు,

కారు వాడ్ని చూసి నువ్వు రాలేకపోయావని అడిగితే వాడికి బుర్ర లేదు అనాలి. సైకిల్‌వాడు ఏరోప్లేన్ వాడితో సమానంగా ఎలా వస్తాడు? జగతి. జగత్ అంటే అది.

- ఒకే దాంట్లో ఉన్నా, మళ్ళా డిఫరెంట్ స్పీడ్స్ ఉంటాయి.

ఒకే క్లాస్‌లో చదువుతున్నారు. ఒకడు సబ్జెక్ట్ తొందరగా అర్థం చేసేసుకుంటాడు, ఒకడికి అర్థం కాదు.

రెండవరోజు అర్థం కానివాడికి అదే రిపీట్ చేయాల్సివస్తుంది. అర్థమయినవాడికి క్రొత్తది చెప్పాల్సి వస్తుంది.

ఇప్పుడు టీచర్ ఏం చేయాలి? ప్రాబ్లమ్ వచ్చింది కదా? ఆ ప్రాబ్లమ్ వస్తుంది.

- ఇప్పుడు మెజారిటీ ఆఫ్ ద క్లాషెస్‌కి కారణం టైమ్.

అందుకని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఏం చెప్తాడు అంటే,

కాలోఽస్మి లోకక్షయకృత్ప్రవృద్ధో
లోకాన్సమాహర్తుమిహ ప్రవృత్తః
ఋతేఽపి త్వాం న భవిష్యంతి సర్వే
యేఽవస్థితాః ప్రత్యనీకేషు యోధాః॥ (భ.గీ. 11-32)

(నేను) లోకసంహారకుడనై విజృంభించిన కాలుడను అయి యున్నాను. ప్రాణులను సంహరించు నిమిత్త మీ ప్రపంచమున ప్రవర్తించు చున్నాను. ప్రతిపక్షసైన్యములందుగల వీరులు నీవు లేకపోయినను (యుద్ధము చేయకున్నను) జీవించియుండరు (మృతినొందక తప్పరు).

అయామ్ టైమ్. ఐ హేవ్ కమ్ టూ డిస్ట్రాయ్ ద యూనివర్స్.

అంటే ఎను డిస్ట్రాయ్ చేయడు. టైమ్ అంటేనే డిస్ట్రక్షన్.

ఫ్యూచర్ రావాలి అంటే ప్రజంట్ పోవాలి.
ప్రజంట్ డిస్ట్రాయ్ అయితేనే అది పాస్ట్ అవుతుంది.

❋ అందుచేత డిస్ట్రక్షన్, నాశనము అనేది
కాలము యొక్క సహజ స్వభావము.

ఇది గుర్తుంచుకోవాలి మనం. అప్పుడు కాలాన్ని మనం సదుపయోగం ఎలా చేసుకోవాలో అనేది అర్థమవుతుంది.

అంటే ఇప్పుడు ఒకటి స్టాండర్డ్ టైమ్ పెట్టుకున్నాం మనం.

ఏమిటా స్టాండర్డ్ టైమ్?

సూర్యోదయము. సూర్యాస్తమయము.

సూర్యోదయము, సూర్యాస్తమయము అందరికీ ఒకటే.
ఫాస్ట్‌గా ఏరోప్లేన్‌లో వెళ్ళేవాడికీ అంతే.
అసలు ఇంట్లోనే కూర్చుని నిద్రపోతున్నవాడికీ అంతే.

❋ టైమ్‌లో మార్పు లేదు.
కాని టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మార్పు వచ్చింది.

-- ఒకడు టైమ్‌ని ఉపయోగించుకుంటున్నాడు.
ఒకడు టైమ్‌ని అసలు ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

ఇప్పుడు టైమ్‌ని ఉపయోగించుకోవాలి అంటే, టైమ్‌ని ఉపయోగించుకునే ముందు, కాలప్రవాహము అని చెప్పావుంటాం మనం. ద ఫ్లో ఆఫ్ టైమ్.

❋ కాలము యొక్క ప్రవాహములో నువ్వు కొట్టుకెళ్ళిపోతూవుంటే కరెక్ట్ డైరెక్షన్‌లో, నువ్వు ప్రవర్తించకపోయినా ఆటోమేటిక్‌గా టైమ్‌తో సమానంగా వెళతావు. యు ఆర్ ఆన్ టైమ్.

మళ్ళీ దాన్ని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. కాలము, జగత్ అర్థమయింది కదా! అసలు జగత్ అంటేనే కాలము.

మనం నిద్రపోయినప్పుడు మూవ్‌మెంట్ లేదు, టైమూ లేదు. నిద్రలేచాక, మళ్ళా లెక్క చూసుకుంటాం, నేను రెండు గంటలు పడు కున్నాను అని. మిగతా వాళ్ళందరూ చెప్తారు, నువ్వు పడుకుని ఇంకొక మూడు గంటలు అయిపోయిందని. అంటే సాయంత్రం అయిదు అనుకుంటాం. అందుచేత ఇప్పుడు ఎలావుంది అన్నమాట,

❋ మన చేతనత్వంలో మూడు రకాలైన చేతనత్వాలు ఉన్నాయి.

-- ఒకటి, కాలాన్ని గమనించనటువంటి చేతనత్వం, నిద్ర.
టైమ్ సెన్స్ లేదక్కడ.

-- ఇంకొకటి, టైమ్ యొక్క మూడు విభాగాలలో, పాస్ట్, ప్రజంట్, ఫ్యూచర్‌లలో ప్రవర్తించగలిగేటటువంటి చేతనత్వం. కలలు.

-- కలలే కాదు, ఇమాజినేషన్ కూడా అలా ప్రవర్తించగలదు.

❋ ఇమాజినేషన్ కూడా ఇటీజ్ మొబైలింగ్ టైమ్.

-- ఊహలో పాస్ట్‌కి వెళ్ళొచ్చు, ఫ్యూచర్‌కి వెళ్ళొచ్చు.
నేను ఐదేళ్ళు ఉన్నప్పుడు అలా జరిగిందికదా!
లేదా, ఇంకొక ఐదేళ్ళ తరవాత నేను ఇలా అవుతాను కదా!

ఇదీ మూవ్‌మెంటే, జగతే ఇది. టైమ్ ఫ్లో ఇది కూడా.

జగత్ అంటేనే టైమ్ ఫ్లో. అదెప్పుడూ మనకి గుర్తుండాలి.

అది ఎంత నేచురల్ అంటే, ఇవాళ పుట్టినటువంటి పిల్లవాడు ప్రతీరోజు పెరుగుతున్నట్టే లెక్క. ప్రతిరోజు ఇటీజ్ ఆన్ టైమ్. ఒక సంవత్సరం అయిపోయింది, రెండు సంవత్సరాలు అయిపోయింది.

కెన్ యూ స్టాప్ ఇట్? ఆపగలవా దాన్ని?
అదీ జగత్ అంటే.

ఆ కాలప్రవాహం ఒక స్పీడ్‌లో వెళ్ళిపోతోంది.

ఇప్పుడు మనమేం చేయొచ్చు?

అదే స్పీడ్‌లో వెళతామా?
ఎక్కువ స్పీడ్‌లో వెళతామా?
రివర్స్ స్పీడ్‌లో వెళతామా?

- మానవజాతి ఏం చేస్తోంది అంటే, కాలము, కాలప్రవాహము తెలియక కాలప్రవాహం ఎటు వెళుతోందో అటు వెళ్ళకుండా రివర్స్ డైరెక్షన్‌లో వెళుతోంది కనుక బాధలు వస్తున్నాయి.

మనిషికి వచ్చే బాధలన్నీ అందువల్లే.

కాలాన్ని అలా అర్థం చేసుకోవాలి.
అందుచేత మీరు ఎక్కడ చూసినా కాలమే కనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఈ ఆకు ఉంది, ఇంకొక అయిదారు గంటలో లేక పోతే ఇంకొక అయిదారు రోజుల తరవాత్ ఎండిపోతుంచది. గ్యారంటీ గా ఎండిపోతుంది. అది ఎండిపోవాలా, ఎండిపోవక్కర్లేదా?

కెన్ యూ స్టాప్ ఇట్?

- కాని మనం ఏం చేయగలం అంటే కాలంతో ప్రవహించగలం,
  కాలం కంటే స్పీడ్‌గా వెళ్ళగలం,
  లేదా వెనక్కి వెళ్ళిపోవచ్చు.

- మనం ఎక్కువ సేపు వెనక్కి వెళతాం.

  ఎక్కువ సేపు పాస్ట్ గురించే ఆలోచిస్తాం మనం.

- పాస్ట్ గురించి ఆలోచించకుండా ఉండటం అనేది స్థితప్రజ్ఞత్వం అని భగవద్గీతలో చెప్తాడు. ఎందుచేత అంటే,

అసలు పాస్ట్ గుర్తుంటేనే కదా నీకు బాధలు వచ్చేవి.

- వాడు శత్రువు, వీడు మిత్రుడు అనేది దేని మీద ఆధారపడి డిపెక్ట్ చేస్తాం? పాస్ట్ యాక్షన్స్, పాస్ట్ రిలేషన్‌షిప్స్.

అందుచేత ఏం చెప్తాడు,

యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోః సమో భూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే. (భ.గీ. 2-48)

ఓ అర్జునా! నీవు యోగనిష్ఠయందుండి, సంగమును త్యజించి, కార్యము ఫలించినను, ఫలించకపోయినను సమానముగ నున్నవాడవై కర్మలను జేయుము. అట్టి సమత్వబుద్ధియే యోగమనబడును.

సమత్వం యోగ ఉచ్యతే, ఇగ్నోర్ ఇట్. దాన్ని వదిలేయండి.

ఈ రోజు నిద్రలేచాం. ఈ రోజు ఏ డేటా ఉందో మన దగ్గర, ఏ కాన్సెప్ట్స్ ఉన్నాయో మన దగ్గర, దాని నుంచి స్టార్ట్ చేద్దాం.

స్టార్ట్ చేసి ఏం చేయాలి,

❋ ముందు కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం నేర్చుకోవాలి.

-- కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం నేర్చుకున్న తరవాత కాలం కంటే స్పీడ్‌గా వెళ్ళగలగాలి.

కాని ఇప్పుడు అసలు యాక్చువల్‌గా ఏం జరుగుతోంది?

విత్ ఆల్ దిస్ వెబ్‌సైట్స్‌కాని, దాని వల్లకాని, దీని వల్లకాని, రివర్స్ వెళుతున్నాం కాలానికి. కాలానికి అనుగుణ్యంగా వెళ్ళటం లేదు.

ఠీ ఎందుకు అనుగుణ్యంగా వెళ్ళటం లేదని చెప్పుకుంటున్నాం అంటే, గ్రోత్ కన్పించటం లేదు, ఎదుగుదల కన్పించటం లేదు.

స్పీడ్ అయింది. కాని ఎదుగుదల ఏది?

❋ ఒక పదేళ్ళ క్రిందట పల్లెటూరులో ఉన్నటువంటి వ్యక్తి యొక్క కేరక్టర్‌కి, ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి బిజీ బిజినెస్‌మేన్ యొక్క కేరక్టర్‌లో ఆ పల్లెటూరివాడి కేరక్టరే మనకు నచ్చుతుంది.

అంతేకదా! అందరూ ఒప్పుకుంటారు దాన్ని.

ఠీ స్పీడ్ ఎక్కువయింది, కాని కేరక్టర్ బాగుపడలేదు అంటే అర్థమేంటి? నువ్వు రివర్స్ డైరెక్షన్‌లో వెళుతున్నావని అర్థం.

అందుచేత దాన్ని ఎలా సరిచేయాలి?

జగతి అంటే టైమ్.

టైమ్ ఏం చేస్తుంది?

ఎదుగుదలకి సహకరిస్తుంది.

నువ్వు ఎదక్కపోతే చంపేస్తుంది.

నిర్దాక్షిణ్యంగా తీసిపారేస్తుంది.

ఠీ అందుచేత కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా నువ్వు జీవించటం కనుక నేర్చుకోగలిగితే అమరుడివైపోతావు.

అంతేకదా! చావు ఉండదు ఇంక.

ఎప్పుడైతే కాలప్రవాహానికి ఎదురీదటానికి తప్పుదారిలో వెళుతూవుంటారో వాళ్ళేమవుతారు? అనామకులుగా మిగిలిపోతారు.

కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించిన వాళ్ళని ఇప్పటికీ మనం అమరులైపోయారు అంటాం.

ఠీ గొప్పగొప్ప వాళ్ళనందరినీ "అమరులు" అనే పిలుస్తాం.

ఎందుచేత అంటే,

కాల ప్రవాహం వాళ్ళ ద్వారా నిర్ణయించబడింది.

ఇప్పుడు రామకృష్ణ పరమహంస చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
శ్రీరామశర్మ ఆచార్య చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోసు చేతనత్వం ఉంది, అదొక ప్రవాహం.
భగత్‌సింగ్ ఉన్నాడు, అదొక ప్రవాహం. అతను అమరుడే.

ఎందుచేత? స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలైనా ఇచ్చేయాలి అనేటటువంటి చేతనత్వాన్ని చూపించాడు.

అలా చేయగలిగిన వాళ్ళందరూ ఆ చేతనత్వం వాళ్ళే.

ఇప్పుడు అర్థమౌతోందా టైమ్ అంటే ఏమిటో?

❋ అందుచేత, టైమ్ అంటే మన చేతికి ఉన్న గడియారం కాదు.

ఎదుగుదల, ఎదుగుదల.

శ్రీ నువ్వు ఎదుగుతూవుంటే ప్రకృతి ఏం చేయదు.
ఎదుగుదల ఆగిపోతే ప్రకృతి ఆపేస్తుంది.

అందుచేత "నేర్చుకోండి, చేయండి" అంటూవుంటాను.
ఎందుచేతంటే, మీరు నేర్చుకుని చేస్తూవుంటే మీరు పడిపోరు.

మేం రిటైర్ అయిపోయాం, మేం పెద్దవాళ్ళం అయిపోయాం అని ఎదగటం మానేస్తారు. మెల్లిమెల్లిగా, మెల్లిమెల్లిగా, మెల్లిమెల్లిగా పడిపోతారు. పడిపోవటానికి కారణం వాళ్ళే.

శ్రీ వాళ్ళు ఏదో ఒక పని కల్పించుకొని,
కాల ప్రవాహంలో పనిచేస్తూవుంటే ఏం అవదు.

ఈ ముసలాళ్ళందరూ ప్రైమ్ మినిస్టర్స్, చీఫ్ మినిస్టర్ అయిపోయి ఎందుకు బ్రతుకుతున్నారు ఎనభై ఏళ్ళయినా, డబ్భై ఏళ్ళయినా?

వాళ్ళు ఎంత పని చేస్తున్నారు?
మనం చేసే పని ఎంత?

మేం పెద్దవాళ్ళం అయిపోయాం, మాకు ఓపిక లేదు అంటారు.

అటల్ బిహారీ వాజపేయికి ఎనభై ఏళ్ళు కదా సుమారు. మోకాళ్ళు నొప్పులు. ఏం చేశాడు? ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాడు, పనిచేస్తున్నాడు.

అతను చేసే బాధ్యతలు దాని ముందు, మనకేమున్నాయని?

అయినా "మేం చేయలేం!" అంటే ఏంటన్నమాట? చనిపోయాం. ఇంక కాలం మనల్ని తీసేయటానికి టైమ్ పడుతోంది తప్ప,

శ్రీ ఎప్పుడయితే ఎదుగుదల ఆగిపోయిందో, యూ ఆర్ డెడ్.

గతి ఎప్పుడయితే లేదో, మీకు కాలం ఆగిపోయింది.

అందుచేత ముసలితనం వచ్చాక, ఆ కాలంలో ఇమడలేక ఛాదస్తం వస్తుంది. ఛాదస్తం అంటే అంతే కేవలం. ఆ కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా వాళ్ళు జీవించలేకపోతారు.

ఇదంతా దేని గురించి చెప్తున్నాను? కాలాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి అని తెలుసుకోవటానికి చెప్తున్నాను. అది మర్చిపోవద్దు.

కాని కాలం అంటే ఏమిటో ముందు అర్థం చేసుకోండి.

కాలం అంటే ఏంటన్నమాట,

❋ పుట్టినదాన్ని ప్రోది చేసి,
-- ప్రోది చేస్తూవుండి,
-- అది ఇంక ప్రోది అవ్వదు అంటే తీసేస్తుంది.
తీసేసి మళ్ళా క్రొత్తరూపంలోకి తెస్తుంది.

అదీ కాలం అంటే.

❋ అందుచేత, పరమాత్మే కాలం అంటే.
ఇన్‌డైరెక్ట్‌గా అంతేకదా, భగవంతుడు చేసే పని అదే కదా!

సృష్టి, స్థితి, లయ.

అదే గురుతత్త్వం అంటే.

అందుచేత భౌతికశరీరంలో ఉన్నటువంటివాడు గురువు కాదు. ఈ జ్ఞానము గురువు. ఇది ఈ శరీరం కాదు చెప్తూన్నది. ఈ జ్ఞానం మీకు వెళుతోంది. ఈ జ్ఞానం గురువే. మీ అజ్ఞానాన్ని తీసేస్తోంది. మీ శరీరం ఏం చేసింది? శరీరం వల్ల విన్నారు, అది వేరే విషయం.

ఇప్పుడు నేను (గుంటూరు) టి.జె.పి.యస్. కాలేజీలో లెక్చరర్ ని. హిందూ కాలేజీలోకి వెళ్ళి నేను కెమిస్ట్రీ లెక్చర్ చెప్తానంటే ఒప్పుకోరు. అదే కెమిస్ట్రీ క్లాస్, అదే బియ్యేస్సీ క్లాస్, కాని హిందూ కాలేజీలోకెళ్ళి చెప్తానంటే ఒప్పుకుంటారా వాళ్ళు?

అలాంటి లిమిటేషన్స్ ఉంటాయి తప్ప, కెమిస్ట్రీ ఒకటే. భౌతిక శరీరము ఒకటి కాకపోయినా, అక్కడున్న కెమిస్ట్రీ లెక్చరరు, ఇక్కడున్న కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్ ఒకటే చెప్తాడు. మీరు పోల్చి చూసుకుంటే, ఆయన చెప్పిందీ అదే, ఈయన చెప్పిందీ అదే. అదీ గురుతత్త్వం అంటే.

అందుచేత గురుతత్త్వం ఏం చెప్తుంది,

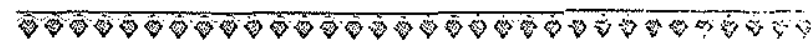
❋ మూడే స్థితులు ఉన్నాయి మీకు. సృష్టి, స్థితి, లయ.

-- ఈ మూడు మీలో జరుగుతున్నంత సేపు మీరు జీవించి ఉన్నట్టే లెక్క. ఇవి జరక్కపోతే జీవించివున్నా మీరు జీవచ్ఛవాలే.

అందుచేత ఈనాడు ప్రపంచంలో అందరూ జీవచ్ఛవాలే. అందరూ జీవచ్ఛవాలే!

అందుచేత ఏం చేస్తుంది? మృత్యువు వస్తుంది.

❋ కాలం యొక్క విలువ తెలియదు కనుక మృత్యువు మీద వాళ్ళకి ఆధిపత్యం లేదు.



అందువల్ల భగవద్గీత పదకొండవ అధ్యాయం మీరు చాలా జాగ్రత్తగా చదువుకోవాలి. మొత్తం చెప్తుందది.

ఎదురీదుతున్నప్పుడు ఎలా అవుతుంది?
కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా ఎలా ఈదొచ్చు?
కాల ప్రవాహాన్ని ఎలా దాటొచ్చు?

❋ కాలప్రవాహాన్ని దాటే స్థితిని మనం ఇప్పుడు అర్థం చేసుకోలేం. ఇప్పుడు మూడే అర్థం చేసుకోగలం. సృష్టి, స్థితి, లయ.

సృష్టి ఎప్పుడూ పాస్టే. మొదలు ఎప్పుడూ పాస్ట్‌లోనే ఉంటుంది గా! ఎప్పుడు మొదలెట్టాం అంటే, ఒక సెకండ్ అయివుండొచ్చు, కొన్ని సంవత్సరాలు అయివుండొచ్చు. అది ఎప్పుడూ పాస్టే.

❋ అందుకే బ్రహ్మకి పూజలు ఉండవు.
పాస్ట్‌కి ఎందుకు పూజ?

అందుచేత బ్రహ్మకి గుడి ఎందుకు ఉండదు అంటే,

ఆ గుడికి అర్థం లేదు. బ్రహ్మకి గుడి ఉంది అంటే అర్థం ఏమిటి? నువ్వు వెనక్కి వెళ్ళావని.

విష్ణువు, సర్వవ్యాపకుడు. నువ్వు బ్రతికి ఉన్నంత కాలము విష్ణువే. అందుచేత విష్ణువునే ఎక్కువ ఉపాసన చేస్తాం. స్థితి, ఎదుగుదల. ఈ ఎదుగుదలకి అడ్డం వచ్చిన వాళ్ళని తీసేస్తాడు.

ఇప్పుడు నాకు రోగం ఏదైనా వచ్చింది, కేన్సర్ సెల్స్ ఉన్నాయి. అవి ఎదుగుతున్నాయి కదా, ఎదగనియ్యి అనంగా! ఎదగనియ్యి అంటే నేను ఉండను. అందుచేత ఏం చేయాలి నేను? పీకేయాలి.



❀ అందుచేత విష్ణువు ఏం చేస్తాడు? అనవసరమైనటువంటి ఆసురీ శక్తుల్ని పీకేస్తూవుంటాడు. దేనికి? ఎదుగుదల కోసమే.

కాని అవీ జీవాలే. కేన్సర్ కణాలు కూడా జీవాలే.
మరి వాటిని తీసేస్తే ఎలా అనం కదా! అలా.

అందుచేత విష్ణువు తప్పు చేశాడు!

తప్పేం చేయలేదు. ఈ పరిణామక్రమంలో అవసరమైనటువంటి వాటిని ఉంచి, ఇప్పుడున్న పరిణామక్రమంలో, అంటే ఇప్పుడున్న జగత్తు, ఇప్పుడున్న కాల ప్రవాహానికి అనుగుణ్యమైన దానిని ఉంచుతాడు, అనుగుణ్యంగా లేని దానిని తీసేస్తాడు.

❀ మనమేం చేస్తాం? పాతవి పట్టుకుంటాం.

-- నేను హిందువుని, నేను ముస్లిమ్‌ని, నేను క్రిస్టియన్‌ని అని పట్టుకుని కూర్చుంటావ్. కొట్టుకుంటావ్. ఖచ్చితంగా కొట్టుకుంటావ్. ఎదుగుదల ఉండదు. మరి ఏమవుతుంది?

-- వెనక్కిపడిపోయినట్టే కాలప్రవాహంలో. ఇలా ఆలోచించే వాళ్ళు అందరూ వెనక్కి పడిపోయినట్టే కాలప్రవాహంలో.

"నేను హిందువుని, నేను ముస్లిమ్‌ని!"

బాబూ! ఇది వద్దు అని వాళ్ళు కబీర్‌దాస్ టైమ్ నుంచి చెప్పుకుంటూనే వస్తున్నారు. గురువుల తప్పు ఏం ఉంది?

మనం గురువు చెప్పింది వినం. మన ఊహలొద్దు అంటాను.

అందుకే ఎప్పుడూ మీతో కూడా ఏం చెప్తాన్నేను?

మాస్టారికి ఏది ఇష్టమో అని మీకు తెలిసిపోతే. అసలు ఆయన

మీకు మాస్టారు అవటానికి అన్‌ఫిట్. మీకు తెలిసిపోతే ఇంకెందుకు?

నేను రేపు ఏం పాఠం చెప్పబోతున్నానో స్టూడెంట్‌కి తెలిసిపోయింది అనుకోండి, ఇంక నేను వాడికి పాఠం చెప్పక్కర్లేదు.

అందుచేత మీకు తెలియదది.

కాని తెలుసును అనేటటువంటి భ్రమ ఏమిటి?

పాస్ట్‌ని పట్టుకోవటం. అదీ ప్రమాదం జరుగుతోంది.

❀ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఇది ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే, ఇది వదులుకుంటే కదా మీరు టైమ్‌ని మేనేజ్ చేసుకోగలరు.

అందుచేత దేనిని వదలాలన్నమాట?

పాస్ట్‌ని వదిలెయ్యాలి.

❀ అందుచేతే ఏ రోజుకారోజు జీవించండి అని గురువుగారు చెప్పారు. హర్ దిన్ నయా జన్మ్, హర్ రాత్ నయా మృత్.

-- అందుచేత ఏ రోజుకారోజు టైమ్ మేనేజ్ చేయాలి తప్ప రేపు ఎప్పుడో అని కాదు.

కాని ఎలాగ ఇది మానేజ్‌మెంట్ చేయటం?

డాక్టరు అవ్వాలి, అయిదేళ్ళ కోర్సు.
కాని టైమ్‌టేబుల్ ఆ రోజుది ఆ రోజుదే ఉంటుంది.

వీడు ఈ 45 నిముషాలు ఈ పాఠం చెప్తాడు, 45 నిముషాలు ఆ పాఠం చెప్తాడు, లంచ్ ఉంటుంది, ప్రాక్టికల్స్ ఉంటాయి, లైబ్రరీ వర్క్ ఉంటుంది, మళ్ళా ఇంటికెళ్ళిపోతాం.

ఇది ఏమిటది? ఆ అయిదేళ్ళ సంవత్సరాల కోర్సు యొక్క గోల్‌లో భాగం. ఇది కరెక్ట్‌గా జరుగుతూవుంటే, అదీ కరెక్ట్‌గా వచ్చేస్తుంది.

కాని మనమేం చేస్తున్నాం,

❀ గోల్స్ అయితే పెట్టేసుకుంటున్నాం, టైమ్‌టేబుల్ లేదు. ఎన్ని సార్లు మనం అనుకున్నా టైమ్‌టేబుల్ రావటం లేదు.

అందుచేత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అంటే ఏమిటంటే,

అసలు నీ గోల్ ఏమిటి?

జీవితంలో ఏం సాధించదల్చుకున్నారు మీరు?

అది స్పష్టంగా తెలియాలి. ఏం సాధించదల్చుకున్నారు అంటే, ముక్తి అంటారు. ముక్తి సాధించాల్సివస్తే, అసలు మీరు ఇప్పుడే ముక్తులు అయిపోవచ్చు. అసలేం సాధించక్కర్లేదు. ఇంకెందుకు?

అందుచేత గురువుగారు ఏమంటారు, ముక్తి అనేది ఏమిటో నాకు ఎప్పుడూ తెలియదు. అది కావలసిన వాళ్ళు నా దగ్గరకి రావద్దు. ఇంటి దగ్గర కూర్చుని పడుకోండి అదే "ముక్తి" అంటారు.

అందుచేత మన లక్ష్యం ఏమిటి?

మనం ఎన్నుకున్నటువంటి ఆరుగురు గురువులు (1. సి.వి.వి., మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ, 2. లాహిరీ మహాశయ, పరమహంస యోగానంద, 3. అరవిందో, శ్రీమాతా మిర్రా, 4. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, శారదామాత, 5. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య, మాతా భగవతీదేవి శర్మ, 6. శిరిడీసాయి, సత్యసాయి) యొక్క ప్రణాళిక, కాల ప్రవాహం లో ఇప్పుడు ఎలా జరుగుతోందో మనకి తెలియాలి.

❀ గురువులు చెప్తూవున్నది ఈనాటికి ఉపయోగపడకపోతే, నీకు డబ్బై ఏళ్ళు వచ్చాక ఉపయోగపడుతుందమ్మా అంటే ఏం లాభం? నాకు ఈ రోజు ఉపయోగపడాలి.

అందుచేత, గురుప్రణాళికలో మనం ఎన్నుకున్నటువంటి గురువులు, ఈ కాలంలో, ఈ రోజు నీకు ఏది ఉపయోగపడుతుందో చెప్పారు. అది ముందు అర్థం చేసుకుందాం.

కాలప్రవాహము, జగత్, కాలము యొక్క భూత, భవిష్య, వర్తమానాలు అర్థం చేసుకున్నాం మనం.

ఇంకొకటేం అర్థం చేసుకున్నాం? ఎప్పుడైతే నువ్వు కాలానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటం మానేస్తావో, కాలం నిన్ను లేపేస్తుంది. అదే చావు, మృత్యువు అంటాం మనం.

అందుచేత, కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవిస్తోన్నటువంటి వ్యక్తి సహజంగానే అమరుడైపోతాడు. వాడికి చావువుండదు. ఏరోజు కారోజు జీవిస్తాడు. దాన్నే గురుదేవులు చెప్పారని చెప్పానుకదా,

ప్రతిరోజు క్రొత్తజన్మ - ప్రతిరాత్రి క్రొత్త మృత్యువు.

అలాంటి వాడికి ఇంక మృత్యువు ఉండదు.

కాని ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలో పెద్ద కన్ఫ్యూజన్ ఎక్కడొస్తోంది అంటే, పాత వాసనలు పోవటం లేదు.

రేడియో నుంచి టీవీకి రాగలిగాం. టీవీ నుంచి కంప్యూటర్ యుగానికి వచ్చాం. కాని ఇప్పుడూ రేడియోయే పెట్టుకుంటాం అంటే, టీవీని వదిలేసి? చచ్చిపోయినట్టే వాడు.

ఎందుచేత అంటే, వాడు ఆ స్పీడుకి అందుకోలేడు.

వాడి రేడియో ఇప్పుడు ప్రొగ్రామ్స్ దేనినీ పట్టుకోలేదు. కంప్యూటర్ పట్టుకునేది రేడియో పట్టుకోలేదు కదా! రేడియో ప్రొగ్రామ్స్‌ని అది పట్టుకోగలదుకాని, కంప్యూటర్‌లో మీరు చేసుకోగలిగే జిమ్మిక్స్ రేడియో చేయలేదు.

కాని మనం ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో, నిత్యజీవితంలో ఏం చెప్తాం. మా తాతగారు చెప్పింది రైటు, మా నాన్నగారు చెప్పింది రైటు!

అది రైట్ అని ఎప్పుడైతే చెప్పి కూర్చుంటామో, ఎక్కడికి వెళ్ళిపోతున్నావు నువ్వు? కాల ప్రవాహానికి విపరీతంగా వెళుతున్నావు.

అంటే కంప్యూటర్ యుగంలో పూర్వకాలం వాల్వ్స్ ఉండేవే, త్రేడ్ వాల్వ్స్, పెద్ద రేడియోలో. అది కావాలి అంటున్నావన్నమాట. రాదుగా అది. అసంభవం అది.

ఇంకేం మిగులుతుంది? బాధలు, కొట్లాటలు, చికాకులు.
అదే జరుగుతోంది ఇప్పుడు.

❀ అందుచేత జగత్, కాలాన్ని మేనేజ్ చేయాలి అంటే కాలం అసలు మీ నుంచి ఏం కోరుకుంటోందో తెలియాలి.

-- అంటే ఇంకొక భాషలో కాలం యొక్క ప్రవాహం తెలియాలి.

ශ ఆ కాల ప్రవాహాన్ని తెలిపేవాళ్ళే గురువులు, సద్గురువులు.

❀ అందుచేత మనం టైమ్ మేనేజ్ చేసుకోవాలి అంటే, కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అంటే, కాలప్రవాహంలో కరెక్ట్‌గా ప్రవహించాలి అంటే, భగవద్గీత పెద్ద ఉదాహరణ.

భీష్ముడు, మహా తపస్వి. ద్రోణుడు సాధారణమైనటువంటి వాడు కాదు. సెక్స్‌నే మార్చేయగలిగాడు శిఖండిది. అశ్వత్థామ. వీళ్ళందరూ మహా మహులేగా! కాని వీళ్ళందరూ ఏం చేశారు?

❀ కాలానికి భక్తులమని చెప్పుకుంటూ,
కాలప్రవాహానికి ఎదురుగా నిలబడ్డారు. తమాషా అది.

అందరూ కాలానికి భక్తులే అంటారు. నువ్వు భక్తుడివి కాక ఏం చేయగలవు, నువ్వు ఆ కాలంలోనే ఉన్నావుగా!

కాలప్రవాహంలో నువ్వు ఈత కొట్టకుండా ఖాళీగా అలా వదిలేసినా సముద్రంలోకి వెళ్ళిపోతావు. కాని ఎదురీదావనుకో, అయినా సముద్రంలోకే వెళతావు. ఎప్పుడు? అలసిపోయాక.

ఎదురీదుతావు. ఈతకొడతావు. ఎంత వరకు ఈతకొడతావు? కొట్టు, ఒక గంట, రెండు గంటలు, మూడు గంటలు, రెండు రోజులు, ఐదు రోజులు, పది రోజులు, ఇరవై రోజులు, 20 సంవత్సరాలు కొట్టు. తరవాత ఏమౌతుంది? సముద్రంలోకే వెళ్ళాలిగా! కాలప్రవాహం ఎటు వెళితే అటే వెళ్ళాలిగా!

కాని ఈ ఎదురీదటం వలన ఏమౌతుంది?
అలసట వస్తుంది. చివరికి గతి మాత్రం అదే.

అందుచేత ఏం చేయాలి, మొట్టమొదట మనం ఏం నేర్చుకోగలగాలి,
కాలప్రవాహానికి మనని మనం సమర్పించుకోవటం నేర్చుకోవాలి.

దాన్ని నిజమైన ధ్యానము అంటాం.
అదీ ధ్యానమంటే.

ఉత్తినే కూర్చుని కళ్ళుమూసుకుని ఖాళీగా ఉన్నాను అంటే, అది ధ్యానం కాదు. ధ్యానం అంటే ఏమిటన్నమాట?

కాల ప్రవాహానికి నువ్వు వదిలేశావు.

❀ తెలివైనవాడు ఏం చేయగలడు? కాలప్రవాహంలో ఇంకా స్పీడ్ పెంచుకుని తొందరగా వెళ్ళిపోగలడు సముద్రంలోకి.

అందుచేత దీన్ని అర్థం చేసుకోవాలి మనం.
అసలు మొత్తము ఆధ్యాత్మికత నిజమైన జీవితాన్ని చెప్తుంది.

ఎంత గొప్పవాడు అయినా, వాడు ప్రైమ్ మినిస్టర్ అయినా, ప్రెసిడెంట్ అయినా, బిల్ క్లింటన్ అయినా, బిల్‌గేట్స్ అయినా, కాల ప్రవాహానికి ఎండిపోయిన ఆకు నదిలో ఎలా కొట్టుకుపోతుందో, అలా కొట్టుకుపోవటంలేదు వాళ్ళు. వాళ్ళది అంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం ఉంచుకున్నారు కనుక, ఖచ్చితంగా కాలప్రవాహానికి అది అడ్డు తగులుతుంది.

ఆ వ్యక్తిత్వమే అడ్డు తగులుతుంది.

అర్జునుడికి కూడా నేను యుద్ధం చేస్తాను అని ఎప్పుడైతే అహంకారం వచ్చిందో, కాలప్రవాహానికి అడ్డు తగిలింది.

కార్పణ్యదోషోపహతః స్వభావః
పృచ్ఛామి త్వాం ధర్మసమ్మూఢచేతాః
యచ్ఛ్రేయస్స్యాన్నిశ్చితం బ్రూహి తన్మే
శిష్యస్తేఽహం శాధి మాం త్వాం ప్రపన్నమ్. (భ.గీ. 2-7)

కృపణత్వము అను దోషముచే కొట్టబడినవాడనగుటచే ధర్మ విషయమున సందేహముగలిగి నిన్నడుగుచున్నాను. ఏది నిశ్చయముగ

శ్రేయస్కరమో దానిని చెప్పుము - నేను నీకు శిష్యుడను. శరణుబొందిన నన్ను (ఈప్రకారముగ నడువుము అని) శాసింపుము.

నేను నీ శిష్యుడ్ని ఏది మంచిదో అది చెప్పు అన్నాక, కాల ప్రవాహంలోకి అర్జునుడు కూడా రాగలిగాడు. అందుకని,

❀ అహంకారం లేకుండా, ఏ విధమైనటువంటి కోరికలూ లేకుండా, ఏమీ అడక్కుండా, శాంతంగా ఆ కాల ప్రవాహంలో మనల్ని మనం వదులేసుకునేటటువంటి టెక్నిక్ - ధ్యానము.

అందుచేత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ తెలియాలి అంటే,

ధ్యానం చేయటం తెలియాలి.
దేని మీద ధ్యానం చేస్తావో, దాని వైపు నీ కాలం వెళుతుందికదా!

❀ కాని మనమేం చేస్తున్నాం? దేని మీదా ధ్యానం పెట్టటం లేదు.

-- కాలము ఎటు తీసుకెళితే అటు వెళతాను అంటున్నాం. అదీ కాలప్రవాహానికి అనుగుణ్యంగా జీవించేటటువంటి విధానం.

ఇది అర్థమయ్యాక, కాలప్రవాహము, దాన్ని ఉపయోగించటం గురించి అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

కాని అసలు మనం నేర్చుకోవలసింది ఏమిటి ఈ సెషన్‌లో?

కాలాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి,
టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్, టైమ్‌టేబుల్ వేసుకోవటం ఎలా?

లా చదివేవాడి టైమ్‌టేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది, ఇంగ్లీషు చదివేవాడి టైమ్‌టేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది, ఎమ్.బి.బి.ఎస్. చదివేవాడి టైమ్‌టేబుల్ ఒకలా ఉంటుంది.

- కాని ఈ విద్యలన్నీ కూడా అపరా విద్యలు కనుక, కాలానికి విరుద్ధమైనటువంటివి కనుక, ఇవి ఏది మీ టైమ్‌టేబుల్ అయినా అది కాలానికి విరుద్ధంగానే ఉంటుంది.

అది మొదట అర్థమవ్వాలి మనకి. కాని మరి ఈ కాలంలో జీవిస్తున్నాం కదా! ఏ కాలంలో? కాలానికి విపరీతంగా వెళ్ళే కాలంలో.

- కాలానికి విపరీతంగా వెళ్ళేటటువంటి కాలాన్నే కలియుగం అంటారు. కలియుగం అంటేనే అర్థం అది.

అక్కడ కాలప్రవాహం తెలియక ప్రతీ వ్యక్తీ కూడా, పొలిటీషియన్ అయితే వాడు కాలానికి విరుద్ధంగా ఉంటాడు. సైంటిస్ట్ అయితే వాడు కాలానికి విరుద్ధంగా ఉంటాడు. యాక్టరు అయితే వాడు కాలానికి విరుద్ధంగా ఉంటాడు. రచయిత అయితే వాడు కాలానికి విరుద్ధంగా ఉంటాడు.

మామూలు మనిషీ కాలానికి విరుద్ధంగానే ఉంటాడు.

అందుచేత మొట్టమొదట ఏం అర్థం చేసుకోవాలి కాలాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి అంటే,

ఈ గురుపరంపర మనల్ని ఎలా జీవించమంటోంది?

ఈ గురువులు అందరూ వచ్చి మనకేం చెప్తారు?

చచ్చిపోమని చెప్తున్నారా వాళ్ళు,
అమరులైపోమని చెప్తున్నారు.

ఎందుకు అమరత్వం?
ఎందుకు అమరత్వం సాధించటం?

అమరత్వం అంటే నిరంతరం ఏదో ఒక పని ఉండాలి కదా! ఇప్పుడు వాయువు ఉంది. వాయువునే దేవుడు అంటాం, అమరుడు అంటాం, దేవతాశక్తి అంటే అంతేకదా!

వాయువు పనిలేని క్షణం ఏదైనా ఉందా?

అగ్ని, నిరంతరం గతిశీలమే అది, ఒక లక్ష్యం వైపు. వాయువు చేసే పని ఎప్పుడైనా వాయువు చేసే పనే చేస్తుంది ఎక్కడున్నా.

ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా అది వాయువే.
అగ్ని, ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా అగ్నే.
జలము, ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా జలమే.

ఇది అర్థమయితే మనకి, ఈ గురువులు మొట్టమొదట ఏం చెప్తున్నారు, మన శరీరము పంచతత్త్వాలతో నిర్మించబడి ఉన్నది.

- అది ఎలా నిర్మించబడి ఉన్నది అన్నది ముందు మనం తెలుసుకోవాలి. ఆ విద్య నేర్చుకోవటానికి టైమ్‌టేబుల్ వేసుకోవాలి.

మొట్టమొదట అది చేయాలి కదా! అమరత్వం పొందాలి అంటే ఈ శరీరంతోనే పొందాలి కదా! ఈ శరీరానికి బాధవుంటే లాభం లేదుకదా!

- మరి ఈ శరీరానికి బాధలు దేనివల్ల వస్తున్నాయి అని చెప్తున్నారు గురువులు, పంచతత్త్వాలలో ఉన్నటువంటి మార్పులు వల్ల.

బైబిల్‌లో కూడా అదే చెప్తారు కదా, పృథ్వి, ధూళి నుంచి మానవశరీరం నిర్మించబడివుంది. మరి ధూళి నుంచి కాకపోతే దేని నుంచి నిర్మించబడివుంది మనది? ఎలా తెలుసుకోవచ్చు దాన్ని?

వెజిటబుల్స్ తింటున్నాం, ఆకుకూరలు అవీ తింటున్నాం. అవి ఎక్కడ్నుంచి వస్తున్నాయి? భూమి నుంచి. భూమిలో ఉన్నటువంటి రసాన్నే కదా అది తీసి మనకి ఇస్తోంది.

అంటే మనం ఏం తింటున్నాం? భూమి యొక్క సారాన్నేగా!

అందుచేత భూమి యొక్క సారాన్ని మనం తింటున్నప్పుడు, మనం చేస్తున్నటువంటి తప్పు ఏమిటీ అంటే, భూమి యొక్క సారంలో ఈ శరీరాన్ని సరిచేసుకోవటానికి కావలసిన తత్వాలన్నీ ఉన్నాయి భూమిలో. దాన్ని వదిలేసి మందులు వైపుకు వెళ్ళాం.

అంటే ఏం చేశాం మనం?

❀ ఆహారాన్ని మందుగా స్వీకరించకుండా, ఆహారాన్ని నాలిక యొక్క రుచిని పెంపొందించే దానిగా చేసుకున్నాం మనం.

-- అది మొదటి తప్పు పరిణామక్రమంలో.

దానికి రకరకాలైనటువంటి స్లోగన్స్‌వున్నాయి. ఈట్ టూ లివ్. లివ్ నాట్ టూ ఈట్. భావం అదే. బ్రతకటానికి తినుగాని, తింటానికి బ్రతకకు. కాని ఏమైంది బ్రతుకు? రుచిగా లేకపోతే తినలేం.

ప్రశ్న రుచికాదక్కడ, అవసరం. ఈ శరీరానికి ఏది అవసరం!

ఇరవై కిలోమీటర్లు వెళ్ళాలి, పెట్రోలు ఎంత పోయిస్తాం మనం? టేంక్ ఫుల్ చేయవు. ఎందుకు ఫుల్ చేసేయకూడదు? చేయం అంతే. ఎవడూ చేయడు. టేంక్ ఫుల్ చాలా దూరం వెళ్ళదల్చుకుంటే చేస్తారు. లోకల్‌గా తిరగాలంటే ఎవడూ ఫుల్‌టేంక్ కొట్టించడుగా! ఎందుచేత? కొట్టిస్తే వేస్టవుతుంది, ఎవాపరేట్ అవుతుంది.

❀ అందుచేత మనం ఎంత పని చేయదల్చుకున్నామో, అంత పనికి తగిన ఆహారమే తీసుకునేటటువంటి విద్య ముందు నేర్చుకోవాలి. దాన్నే "అన్నమయకోశ విద్య" అంటాం.

మనం ఇవ్వాళ ఏ పని చేయదల్చుకున్నాం?

దానికి తగిన ఆహారం ఏమిటి?

పరిగెట్టే పనిచేయాలి, రజోగుణం కలిగినటువంటి పదార్థాలు తినాలి.
శాంతంగా కూర్చుని డిస్కషన్‌ని అవగాహన చేసుకోవాలి, సత్వగుణం తింటాం.
రెస్ట్ పుచ్చుకోవాలి, తమోగుణం అయినటువంటి పదార్థం తింటాం.

ఇంతకీ తమోగుణం అయిన పదార్థం మంచిదా, రజోగుణం అయినటువంటి పదార్థం మంచిదా, సత్వగుణం అయినటువంటి పదార్థం మంచిదా అంటే మనకి అర్థంకాలేదు అని అర్థం.

అవసరాన్ని బట్టి వాడాలి.

రెస్ట్ పుచ్చుకోవాలి, తమోగుణం.

అవగాహన చేసుకోవాలి, సత్వగుణం.

ధ్యానం మీద డిస్కస్ చేసుకోవాలి, రజోగుణం.

అలాంటి పదార్థాలు తిని డిస్కస్ చేసుకుంటే డిస్కషన్ బాగుంటుంది. ఇవి ఆహార నియమాలు.

ముందు మన డైలీ కార్యక్రమంలో ఆహారానికి తగినటువంటి విలువ ఇవ్వటం మానేశాం మనం. ఆహారానికి విలువ ఇవ్వకపోతే ఏం జరుగుతుంది? ఇప్పుడు జరుగుతోందే జరుగుతుంది.

❀ ఎప్పుడయితే ఆహారంలో పరిణామక్రమానికి సంబంధించినటు వంటి ఆహారం తినటం మానేసి, మన రుచికి కావలసినటు వంటి ఆహారం తీసుకున్నామో, స్వకేంద్రితమైపోయాం.

-- కుటుంబం విచ్ఛిన్నమైపోతోంది.

కుటుంబం విచ్ఛిన్నమైపోవటానికి కారణం ఇదే.
నీకొక రుచి, తనదొక రుచి.
నీకు నీ ఇష్టమైనటువంటి వంటకమే కావాలి,
తనకి తన ఇష్టమైనటువంటి వంటకమే కావాలి.

మనస్సు ఎలా ఏర్పడుతుంది దానితో?

నీకు నీ రకమైనటువంటి మనస్సు ఏర్పడుతుంది. తనకి....?

అందుచేత మొట్టమొదట టైమ్‌టేబుల్‌లో మీరు
చూసుకోవలసింది, ఫుడ్ కంట్రోల్.

ఆ ఫుడ్ అనాలసిస్. అంటే, నేచురోపతికి వచ్చి నాకు అది పెద్ద లాభమయింది. అందుకే అంటాను నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేజ్ రైట్ అని. ఇది నాకు ఇది వరకు తెలిసేది కాదు. ఇప్పుడు అర్థమౌతోంది.

ఆహారాన్ని భగవంతుడికి అర్పించి, ప్రసాదంగా తీసుకోమంటారు. అంటే ఏం చేశావన్న మాట ఆహారాన్ని?

పరిణామక్రమానికి అనుగుణ్యంగా మార్చేసుకున్నావు అని అర్థం.

అందుచేత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మొట్టమొదటిది, ఆహారం తీసుకునేటటువంటి టైము, ఎవరికి ఏ ఆహారము ఇవ్వాలి? పిల్లలకి ఏమివ్వాలి? పెద్దలకి ఏమివ్వాలి? అజీర్ణంగా ఉన్న వాళ్ళకి ఏమివ్వాలి?

జీర్ణస్థితిలో ఉన్న వాళ్ళకి ఏమివ్వాలి? మొత్తం తెలియాలి.

రెండవది, ఫుడ్ కంట్రోల్ గురించి ఇంక మీరు పుస్తకాలు అవీ చదవాలి. మీ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఈ పుస్తకాలు చదవటానికి నేను ఒక గంట కేటాయిస్తాను అని వేసుకోవాలి. ఇవి ఎవరు నేర్పుతారు మనకి? మనమే చదువుకోవాలి.

అందుచేత టైమ్ మెయిన్టెనెన్స్‌లో డైలీ ప్రొద్దున్న నిద్రలేచిన దగ్గర్నుంచి పడుకునే వరకు ఏం చేస్తాము అనేదాంట్లో, ఇప్పుడు ప్రపంచంలో చెప్పబడుతోన్నటువంటి నియమాలు ఏమిటీ అంటే,

వైద్యో నారాయణో హరిః అంటే ఏం అర్థం చేసుకుంటాం మనం సాదారణంగా, భగవంతుడే వైద్యుడని.

❀ కాని నారాయణ అనే పదము జలానికి కూడా వాడతాం.
నార - ఆయణ. నార అంటే నీళ్ళు, ఆయణ అంటే ఇల్లు.
అంటే అర్థమేమిటి? వాటర్ థెరపి.

నీళ్ళు బాగా త్రాగేవాడికి రోగము రాదు.
అది ముందు పిల్లలకి నేర్పాలి.

కాని మనం ఏం నేర్పుతాం?

కోక్స్ ఇస్తాం. కోకలో చూస్తే ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది అందులో. అది ఎంత తీవ్రమైనటువంటి యాసిడ్ అంటే,

కోకాకోలా సీసాలో, ఏ కోకలో అయినా సరే,
పెప్సీలోనే ఒక విరిగిపోయిన పన్నుముక్క పడేయండి.
మూడు రోజుల్లో కరిగిపోతుందది.

పన్నుని కరిగించేస్తుందది. అది పిల్లలకి ఇస్తాం మనం.
అంటే మీరేం తల్లితండ్రులు?

కాదు, వాడు ఏడుస్తున్నాడని ఇచ్చాం!

వాడు ఏడుస్తున్నాడని విషం ఇస్తావా?

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ముందు నీళ్ళని ఎలా వాడాలో తెలిస్తే తరవాత కాలాన్ని వినియోగించుకుందురుగాని.

అందుచేత నీళ్ళు బాగా త్రాగాలి. రోజుకి పగలు పన్నెండు గంటల్లో ప్రతి గంటకి ఒక గ్లాస్ చొప్పున లేకపోతే ప్రతి రెండు గంటలకి రెండు గ్లాసులు చొప్పున. అంటే రోజుకి 12 గ్లాసులు మినిమమ్ నీళ్ళు త్రాగితే, వైద్యో నారాయణో హరిః.

హరిః అంటే నాశనం చేసేవాడు, రిమూవ్ చేసేవాడు, హరీ అనిపించేవాడు. దేన్ని హరీ అన్పిస్తాడు? మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి రాక్షసత్వాన్ని, టాక్షయిస్‌ని. ఇవి ముందు నేర్చుకోవాలి ఇంటిల్లిపాది.

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో, ఖచ్చితమైన టైమ్‌లో నీటి యొక్క ఉపయోగం.

దాని తరవాత ఏమిటి?

✧ రెండు సార్లే భోజనం చేయాలి.
అంతకంటే ఎక్కువ సాలిడ్ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు.

ఏ పేరు మీద మీరు తీసుకున్నా, టిఫిన్ అని పేరు పెట్టుకోండి, లంచ్ అని పేరు పెట్టుకోండి, డిన్నర్ అని పేరు పెట్టుకోండి, ఏదైనా సరే రెండు సాలిడ్ మీల్సే ఉండాలి.

✧ అందులో ఒకటి ఫ్రూట్సే ఉండాలి.

రాత్రి పూట ఫ్రూట్స్, సలాడ్స్. కావాలంటే సూప్స్ పెట్టుకోవచ్చు.
ప్రొద్దున్న పూటది మీ ఇష్టం. ఎలా అయినా తినొచ్చు.

✧ ఫుడ్ ఫిక్సెడ్ టైమ్స్‌లో ఉండాలి.
అందరూ ఒకేసారి తినాలి.

ఒకేసారి తినటానికి వీలులేని పరిస్థితులు ఉంటే అది వేరే విషయం. కాని వీలున్నా తినకపోవటం తప్పు.

ఇది టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఫుడ్ మేనేజ్‌మెంట్.
కాని మేనేజ్‌మెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ విత్ టైమ్.

రెండవది ఏం చెప్పాను నేను, ఒకడు సైకిల్ మీద వెళుతూ వుంటాడు, ఒకడు నడిచి వెళుతూవుంటాడు, ఒకడు ఏరోప్లేన్‌లో వెళుతూ వుంటాడు. మూడూ గతులే. కాని ఒకడు ఫాస్ట్‌గా వెళతాడు, ఒకడు మెల్లిగా వెళతాడు. అందుచేత,

✧ కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి సభ్యుల యొక్క అవసరాలను బట్టి టైమ్ టేబుల్ వేసుకోవాలి.

స్పీడ్‌గా చేయగలిగేవాడు, వాళ్ళ లెవెల్‌కొచ్చి చెప్పలేకపోతే వాడు టీచ్ చేయలేడు. ఇప్పుడు నేను పి.హెచ్‌డీ. చేశాను కెమిస్ట్రీలో అని చెప్పి ఇంటర్మీడియెట్‌లో నేను పి.హెచ్‌డీలో చేసినవన్నీ చెప్తే ఏమౌతారు వాళ్ళు? అది చూసుకోవాలి. అంటే,

✧ ఫాస్ట్‌గా వెళుతున్న వాళ్ళకి, ఫాస్ట్‌గా వెళ్ళనివాళ్ళని, వాళ్ళకి మీ యొక్క స్పీడ్ వచ్చేంత వరకు చెయ్యిపట్టుకుని నడిపించగలిగే ఓపిక ఉండాలి.

మరి ఎటు నడిపిస్తారు?

దానికి గురువులు చెప్పింది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

మొట్టమొదట ఏం నేర్పించాలి వాళ్ళకి?

కాలప్రవాహంలో తన యొక్క స్వభావం లేకుండా ప్రవహించగలగటం.

దానినే నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేజ్ రైట్ అని నేను అంటాను.
అల్లా మాలిక్ అని సాయిబాబా అంటాడు.
అమ్మే చూసుకుంటుంది అని రామకృష్ణ పరమహంస అంటాడు.

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మాశుచః (భ.గీ. 18-66)

సమస్త ధర్మములను విడిచిపెట్టి నన్నొక్కని మాత్రము శరణుపొందుము. నేను సమస్త పాపముల నుండియు నిన్ను విముక్తునిగ జేసెదను.

అని కృష్ణుడు అంటాడు. ఎవరు ఏమన్నా, ప్రశ్న ఎవరు చెప్పారని కాదు, ప్రశ్న మీరు అది చేయగలిగారా? అంటే,

శ్రీ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ చేస్తున్నప్పుడు,
నిద్ర లేచిన దగ్గర్నుంచి పడుకునేంత వరకు,
మీ యొక్క అహంకారం లేకుండా ప్రవహించగలగాలి.

దానికి ఏం చేస్తాం?

సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో ధ్యానం చేసుకోవాలి.

ఇది కూడా ఫిక్స్‌డ్ టైమ్ పెట్టుకోవాలి మళ్ళా.

అందుచేత ఇప్పుడు రెండు టైమింగ్స్ వచ్చేశాయి మీకు.

✧ ఒకటి ఫుడ్‌కి టైమింగ్స్ వచ్చాయి.
రెండు ధ్యానానికి టైమింగ్స్ వచ్చాయి.

ఇంక తరవాత, సమాజంలో ఉన్నాం, కుటుంబంలో ఉన్నాం. కుటుంబం యొక్క నియమాలు కొన్ని ఉంటాయి. సమాజం యొక్క నియమాలు కొన్ని ఉంటాయి.

✧ వాటిని ఉల్లంగించకూడదు.

అమెరికాలో ఉన్న సమాజ నియమాల్ని ఇండియాలో పెడతానంటే, తంతారు ఇండియాలో ఉన్నటువంటి సమాజ నియమాలు అమెరికాలో పెడతామంటే, కుదరదు. నువ్వు అలా జీవించలేవు అక్కడ. ఒకవేళ జీవించదల్చుకున్నా ఏకాకివై పోతావు. ఫ్లో అవలేవు.

✧ అందుచేత ముందు కుటుంబం యొక్క నియమావళి, సమాజం యొక్క నియమావళిని చూసుకుంటూ, మనకి అప్పజెప్పినటువంటి బాధ్యతలను నెరవేర్చాలి.

కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి సభ్యులు ఏది పంచుకోగలరో
ముందు డిసైడ్ చేసుకోవాలి

చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.
ఇది జరగటం లేదు ఎక్కడా.

కుటుంబంలో తల్లి, తండ్రి, పిల్లలు ఉన్నారు. అందరికీ బాధ్యతలు ఉన్నాయిగా! తండ్రికి బాధ్యతలు ఉన్నాయి. పిల్లలకి బాధ్యతలు ఉన్నాయి. భార్యకి బాధ్యతలు ఉన్నాయి. అందరూ కలిసి పంచుకునే బాధ్యతలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి డబ్బు ఉంది.

✧ కుటుంబం అంతా కూర్చుని బడ్జెట్ వేసుకోవాలి.
డిస్కస్ చేయాలి పిల్లలతో కూడా.

మనకి వచ్చేది ఇంత.
మన ఖర్చులు ఇంత. ఏం చేద్దాం?

ఇది ప్రతిరోజు ఒక సెషన్ ఉండాలి. 15 నిముషాలో, అవసర మైతే ఇంకా ఎక్కువో. బడ్జెట్ సెషన్. ఎకానమిక్.

✧ కుటుంబంలోని ప్రతీ సభ్యుడికి డబ్బు ఎక్కడికి వెళుతోందో తెలియాలి. ఎంత ఖర్చు పెడుతున్నామో తెలియాలి.

గవర్నమెంట్ కూడా ఇప్పుడు అదే దారికి వస్తోంది. ఓపెన్ పాలసీ అంటోంది కదా! తెలియాలి ప్రతీది. అది తెలియక పోవటం వలన గందరగోళాలు వస్తాయి. ప్లస్ బాధ్యతలు ఉండవు.

అందుచేత డబ్బు ఖర్చు పెట్టే బాధ్యత అందరిదీ. ప్లస్ నేచురల్‌గా ఒకడు లీడరు ఉంటాడుగా! నేచురల్‌గా ఫామిలీ హెడ్ విల్ బీ ద లీడర్. అదంతా మళ్ళా కామన్‌సెన్సే.

అందుచేత చిన్న పిల్లాడు వచ్చి, క్రికెట్ బ్యాట్, క్రికెట్ మ్యాట్, అన్నీ కొనేస్తానంటే ఎట్లా కుదురుతుందది? అర్థమైంది కదా, మూడవది, బడ్జెట్ సెషన్, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో. దీని తరవాత ఏమిటి?

ఎవరి పనులు వాళ్ళు ఆఫీసులో చేసుకునేది కాకుండా, స్కూల్లో చదువుకునేది కాకుండా, ఇంట్లో చేసుకునేది కాకుండా,

✧ వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్‌లో స్పెషలైజేషన్ కోసం ప్రయత్నించటానికి 2 అవర్స్ వేసుకోవాలి. వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్‌లో.

డాక్టరు చదువుతున్నాడు, దానికి కావలసిన సబ్జెక్ట్ క్రొత్తగా నేర్చుకుంటాడు. ఇది రోజూ చేసుకోవచ్చు, లేకపోతే వారానికి ఒకరోజు చేసుకోవచ్చు, వాడి టైమ్‌టేబుల్ బట్టి. కాని ఇవన్నీ ఇన్‌కార్పొరేట్ అవ్వాలి, టైమ్‌టేబుల్‌లో ఇవన్నీ ఉండాలి. అంటే ఏమిటి,

✧ కుటుంబంలో ప్రతీవ్యక్తీ, వాడు ఉన్నటువంటి స్థాయి నుంచి ఇంకా పై స్థాయికి సమాజంలో ఎదగటానికి వాడు ఏం చేయబో తున్నాడో కుటుంబానికి చెప్పి, దానికి తగిన వనరులుకాని, దానికి తగిన వాతావరణంకాని ఏర్పరచుకోవాలి.

-- కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల్ని బట్టి.

నాకు ఎమ్.బి.ఏ. చదవాలని ఉంది, దాని కోసం నా రెండు గంటలు ప్రొగ్రామ్‌కి, నాకు రెండు లక్షలు ఇవ్వండి అంటే ఎవడిస్తాడు? మళ్ళా కామన్‌సెన్స్ ఉండాలి ఇవంతా చేస్తున్నప్పుడు.

✧ కాని ప్రతీ వ్యక్తి ఎంత వయసులో ఉన్నా కూడా, హీ షుడ్ ప్లాన్. రేపు చచ్చిపోతానన్నా కూడా ప్లాన్ వేసుకోవాలి.

ఎందుచేత? ఏమి అనుకుంటూ చచ్చిపోతాడో, నెక్స్ట్ బర్త్ అదే అవుతుంది అంటాడు కృష్ణుడు. అందుచేత ఏమీ అనుకోకుండా చచ్చిపోతే? నెక్స్ట్ బర్త్‌లో ఏ లక్ష్యమూ ఉండదు.

✧ ఇప్పుడున్న లక్ష్యహీనమైన బ్రతుకులు అన్నిటికీ కారణం అదే.

రిటైరయి పోతారు. రిటైరయిపోయాక ఇంట్లో వాళ్ళు ఏదయి నా కాస్త ప్రేమగా చేసుకుంటే ఓ.కె. లేకపోతే బయటకి వెళతారు. బయటకి వెళ్ళి ఆ ఏజ్ గ్రూప్ వాళ్ళతో కలిసి ఏం చేస్తారు? "ఇది

వరకటిదే చాలా బావుంది. ఛా, నాశనమైపోయింది సమాజం!''

నువ్వే నాశనం చేస్తున్నావు.

- ఇలా మాట్లాడుకోకుండా రిటైరయిపోయినటువంటి వాళ్ళు సమాజానికి మార్గదర్శనం ఇవ్వవచ్చు. అదే వానప్రస్థాశ్రమం అనేవారు గురువుగారు. వానప్రస్థాశ్రమం అంటే అదే.

''వినరు ఎవరూ!''
ఎవడో మొదలెడితే కదా వినటానికి.
ఎవరూ చేయకపోతే ఎవడు వింటాడు?

అందుచేత ఏం చెప్పాను ఇప్పుడు నేను? ప్రతీ వ్యక్తి బాధ్యత, కుటుంబంలో ఉన్నవాళ్ళు అందరి బాధ్యత ఏమిటంటే, నువ్వు ఉన్న సామాజిక స్థాయి నుంచి పై స్థాయికి ఎదిగి తీరాల్సిందే. ఎదగటానికి నువ్వు ఏం చేస్తావు? డిస్కస్ చేసుకోండి.

డిస్కస్ చేసుకుని దానికి కావలసిన వనరులుకాని, అట్మాస్ఫియర్‌కాని క్రియేట్ చేసుకోవలసినవి క్రియేట్ చేసుకోండి.

ఈ కాలంలో అన్నీ చాలా ఫ్రీగా దొరుకుతున్నాయి. లైబ్రరీ ఫ్రీగా ఉంది, స్టేట్ రీజనల్ లైబ్రరీస్, కంప్యూటర్ నెట్‌వర్క్ చాలా చీప్‌గా వస్తోంది. అందుచేత వనరులు లేవు అనకూడదు. మేము ఆలోచించం అనాలి. దానికి ఎవడూ ఏం చేయలేడు.

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో దీనికి ఏమని చెప్పుకోవచ్చు?

ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్.

ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్‌కి, ఫ్యూచర్ వనరులకి, ఫ్యూచర్ కోసం రోజూ

రెండు గంటలు కేటాయించగలిగితే చాలా మంచిది. లేకపోతే వారానికి, ఏ ఆదివారమో, సెలవు రోజుల్లోనో 4, 5 గంటలు కేటాయించండి.

అర్థమయిందా! కొందరు వీక్ డేజ్‌లో చాలా బిజీగా ఉంటారు. ఓ.కె. సన్డే నాడు, లేకపోతే మీకు వీలున్న రోజుని ఎక్స్‌ట్రా డిగ్రీకో, ఎక్స్‌ట్రా సర్టిఫికెట్‌కో, సమ్‌థింగ్ ఏదో ఒకదానికి కేటాయించండి.

- ఇది కాటికి కాలు చాపినవాడు, ఇంక వాడిని మోసుకుపోవాల్సినవాడు అనుకున్నా, ఆ క్షణంలో వాడు దాన్ని చేస్తూవుండాలి.

-- అప్పుడు నెక్స్ట్ బర్త్‌లో వాడు చాలా ఫాస్ట్ బర్త్‌కి వస్తాడు. ఓ బిల్‌గేట్స్ ఏదో అలా అవుతారు.

కాని ఇప్పుడు అలాంటి పరిస్థితి మనం క్రియేట్ చేయటంలేదు.

శ్రీ ఈ వృద్ధాశ్రమాలు పెట్టి ఇంకా నాశనం చేస్తున్నారు. దాన్ని ఎలా ఆపాలో అర్థమవటం లేదు.

వృద్ధాశ్రమంలో ఏం చేస్తున్నాం?

వాళ్ళని టేంపర్ చేయటమే కాకుండా, వాళ్ళకి బుర్రల్లోకి విషం ఎక్కిస్తున్నారు, ''మీ పిల్లలు మంచివాళ్ళుకాదు, నిన్ను చూసుకోవటం లేదు'' అని. ఆ కసితోనే కదా చస్తారు వాళ్ళు.

అసలు ఆలోచించరు ఎవరూ. కాలప్రవాహాన్ని అలా ఆలోచించాలి మనం. సమాజంలో జరుగుతోంది కనక కరెక్ట్ అనుకుంటే ఎట్టా?

ఇవంతా కాకుండా అన్నిటికంటే మోస్ట్ ఇంపార్టెంట్,

- ఆ రోజు బాధ్యతలు ఏమిటో తెలుసుకొని, ఆ బాధ్యతలు ఎలాగ పూర్తిగా చేసుకుంటారు అనేది ప్లాన్ వేసుకోవాలి.

స్టూడెంట్ అయితే చదివే ప్లాన్ వేసుకుంటాడు.

ఆఫీసర్స్ అయితే ఆఫీస్‌లో పనులకి ప్లాన్ వేసుకుంటారు.

హౌజ్ వైఫ్ అయితే ఇంట్లో ఎవరెవరికి ఏమేం కావాలో ఆ ప్లాన్.

✧ ఈ విధంగా కనుక మనం చేసుకోగలిగితే, అసలు మీకు కాలమే ఉండదసలు. దెబ్బలాడుకోవటానికి, మాట్లాడుకోవటానికి టైమ్ ఏం ఉండదు. ఇంక ఈ ప్లానింగ్‌తోనే సరిపోతుంది.

ఇక్కడిలాగే (బెంగుళూరులోని నేచర్ క్యూర్ సెంటర్) ఇంకొక రెండు గంటలు అయ్యేసరికి, ఇంకొక గంట అయిపోయేసరికి మళ్ళా జ్యూస్‌కి వెళ్ళిపోవాలి. ఇవాళ ఆదివారం కాని, లేకపోతే ఈ టైమ్‌కి నేను జిమ్‌కి వెళ్ళాలి. ఇంక ఏం టైముంటుంది ఎవరికైనా? కాని ప్లానింగ్‌కి ఈ టైమిస్తారన్నమాట, ఆదివారం ఈ ప్లాన్ చేసుకోండి అని.

అందుచేత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అర్థమయింది కదా!

✧ కాని అన్నిటికంటే ముఖ్యం ఏమిటంటే, ధ్యానం.

-- ప్రొద్దున్న సాయంత్రం మీరు ఉన్నటువంటి ఆ ధ్యానస్థితిని నిత్యజీవితంలో నిరంతరం లాగటానికి ట్రై చేయాలి.

నువ్వు ఏమీ కోరుకోవటం లేదు. ఏమీ అనుకోవటం లేదు.

జరుగుతోన్నది జరుగుతోంది.

జరుగుతోన్నది జరుగుతోన్నప్పుడు, ఒకడు క్రిటిసైజ్ చేసినా బాధపడవు, ఒకడు మెచ్చుకున్నా ఆనందించవు.

నిష్కంప స్థితి అంటే అర్థం అదే కదా!

కాని ఏం చేయాలో అది చేస్తావు.

లేకపోతే ఎవరో ఏదో అన్నారని బాధపడుతూ ఆ ఇష్యూ మీదే డిస్కస్ చేసుకుంటూ అసలు పని మర్చిపోతావు. ఎందుచేతంటే,

✧ అలవాట్లు మారవుకదా!

-- కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది.

నేను ఎంతసేపు తిడితే ఏం లాభం, అది చేదుగానే ఉంటుంది.

-- కాని మరి డయాబెటిస్ ఉన్నప్పుడు ఆ చేదే కావాలి.

అందుచేత ఎవరి ఉపయోగాలు వాళ్ళవి.

ఆ చేదుని ప్రక్కన పెట్టేస్తాం, మిగతావి ఉపయోగించుకుంటాం, త్రొక్కతినంకదా!

అందుచేత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో మెయిన్ ఏమిటంటే,

ధ్యానస్థితి,

ధ్యానస్థితి తరవాత ఆహారము,

ఆహారము తరవాత బడ్జెట్,

బడ్జెట్ తరవాత ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్.

డే టూ డే ఎఫర్ట్స్.

ఇది వేసి ఆ ప్లానింగ్ ఎలా వేస్తారో నాకు నెక్స్ట్ చూపించండి. థీరీ ఎక్కువ చెప్పాను కదా, ప్లాన్ వేసి చూపించండి నాకు.

స్వస్తి.